**همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در سلامت**

**علی کاظمی**

**کارشناس ارشد مدیریت ورزشی**

Yahoo.com@alikazemi2052

بررسی رابطه فعالیت های بدنی(انعطاف پذیری و چابکی) با شادکامی دانش آموزان پسر دوره دوم

**چکیده**

هدف پژوهش حاضر" بررسی رابطه فعالیت های بدنی( انعطاف پذیری و شادکامی) با شادکامی دانش آموزان پسر دوره دوم بوده است". روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. روش جمع آوری داده ها شامل مطالعات کتابخانه ای و کتاب ها و در نهایت پرسشنامه محقق ساخته شده است. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر مرودشت که در سال تحصیلی 1393-1394 تعداد آن ها 3500 نفر می باشد. با توجه به جدول مورگان تعداد نمونه اماری 280 نفر می باشد. نمونه آماری به روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای در نظر گرفته شد. ابزار اندازه گیری در این تحقیق شامل پرسشنامه شادکامی آرجیل(1989) بوده، که همه280 نفر نمونه پرسشنامه آن ها واصل گردیده است. جهت تجزيه و تحليل داده ها از روش هاي آمار توصيفي(ميانگين و انحراف استاندارد) و در سطح آمار استنباطی از آزمون همبستگي و رگرسيون چند متغیره به روش همزمان استفاده شده است. در نهایت نتایج نشان داد که بین شادکامی با انعطاف پذیری دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد و بینمولفه چابکیباشادکامیدانشآموزانرابطهمستقیمومعنا داریوجوددارد. ابعاد انعطاف پذیری و چابکی می توانند شادکامی را پیش­بینی نمایند.

**کلید واژه ها: فعالیت بدنی، انعطاف پذیری، چابکی، شادکامی و دانش آموزان**

**مقدمه**

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. آرجیل، مارتین و لو( 1995)[[1]](#footnote-1) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می دانند، اما جامعترین و در عین حال عملیاتی ترین تعریف شادکامی را وینهوون )1988)[[2]](#footnote-2) ارائه می دهد. به نظر او، شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت زندگی اطلاق می گردد. به عبارت دیگر شادکامی به این معنا است که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد(کشاورز، 1387).

شادی مفهوم گسترده ای است و دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی می باشد. مؤلفه عاطفی به معنی توازن لذت(توازن بین عاطفه خوشایند و نا خوشایند) و مؤلفه شناختی به معنی رضایت فرد از زندگی (ارزیابی فرد از زندگی بر طبق استاندارد های ذهنی) است. بنابراین شادکامی کلی بسته به ارزیابی های شناختی فرد در مورد رضایتش در حوضه های مختلف از قبیل خانواده، محیط زندگی و همچنین تجارب هیجانی او در این حوزه ها می باشد(داینر،2000)[[3]](#footnote-3).

عوامل موثری هم برشادکامی افراد تاثیر گذاراند که این عوامل عبارتند از:

1. **شخصیت[[4]](#footnote-4):** مطالعات مختلف نشان می دهد که ابعاد شخصیتی افراد بر شادکامی آنها تاثیر دارد. داینر(1984) معتقد است که شادکامی حداقل دارای سه جزء است که عبارتند از: عاطفه مثبت، عاطفه منفی و متغیر هایی مانند رضایت از زندگی. عاطفه مثبت دارای ارتباط قوی با برون گرایی و عاطفه منفی با روان رنجوری[[5]](#footnote-5)ارتباط دارد.
2. **اعتقادات مذهبی:** یکی از عوامل موثر در ایجاد شادکامی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رها شدگی، پوچی و تنهایی می کند.
3. **وضعیت اقتصادی:** به نظر می رسد شادکامی انسان با افزایش ثروت افزایش می یابد و کاهش ثروت، شادی را می کاهد. برخی از صاحبنظران نیز همین عقیده را دارند. برخی از تحقیقات از جمله داینر، سوه، لوکاس و اسمیت(1999) چنین گزارش کرده اند که مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای فقیر بسیار شادترند.
4. **فعالیت های اوقات فراغت:** فعالیت های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای شادمانی هستند.
5. **وضعیت تأهل:** افرادمتأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده یا جداشده اند و یا همسر خود را از دست داده اند، بیشتر احساس شادی وشادمانی می کنند. علاوه بر این افرادی که هنوز ازدواج نکرده اند اما با شریک مورد علاقه خود زندگی می کنند؛ از کسانی که تنها زندگی می کنند؛ خیلی شادمان ترند.
6. **محیط اجتماعی:** بعد از زمینه ی ژنتیکی، محیط اجتماعی یا چگونگی جامعه ای که فرد در آن زندگی می کند و پرورش می یابد، بالاترین اثر و نفوذ را روی سطوح شادمانی فرد دارد.
7. **محیط خانوادگی:** حمایت اجتماعی وسلامت خانواده، می تواند در افزایش شادی و در نتیجه بهره وری اثرات چشم گیری داشته باشد.

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و گسترش روز افزون اطلاعات در عصر جدید، از یک سو شرایط زندگی را تسهیل کرده و از سوی دیگر تحولات سریع اجتماعی تغییر سبک زندگی و پیچیدگی های زندگی امروزی، سلامت بدنی و آرامش روانی انسان ها را تهدید می کند و منجر به افزایش بیماری هایی می شود که منشاء و علت آنها کاهش فعالیت های بدنی یا فقر در آمادگی جسمانی می باشد، که به بیماری های کم تحرکی، مانند افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، چاقی معروف می باشند. در گذشته بیشتر در افراد کهنسال شیوع داشت ولی متاسفانه در جوامع کنونی مشاهده این بیماری ها بخصوص بیماری های قلبی عروقی در دانش آموزان و حتی کودکان نیز دیده می شود.

زندگی ماشینی و فقر حرکت، تحلیل رفتن عضلات را بر انسان تحمیل می کند و ادامه این روند به حدی می رسد که عضلات به نوعی دچار ناتوانی می شوند و میزان توان و کارایی بدن به میزان رشد عضلات و آمادگی آنها بستگی دارد و این مهم فقط ازطریق آمادگی جسمانی میسر می شود. باتوجه به اینکه نوجوانان بیشتر از بزرگسالان فعالیت بدنی دارند، ولی با این حال فعالیت آن ها هم از حد توصیه شده مورد نیاز کمتر می باشد. برنامه آمادگی جسمانی گنجانده شده در فعالیت های آموزشی مدارس می تواند عامل موثری در افزایش فعالیت جسمانی نوجوانان و جوانان باشد. آمادگی جسمانی اصطلاحی با مفاهیم وسیع است که برای افراد مختلف معنای متفاوتی دارد و در نتیجه بیان یک تعریف دقیق از آن کار ساده ای نیست. سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش تعریف نموده است. انجمن آمادگی جسمانی آن را بصورت(توانایی انجام فعالیت های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی مورد و لذت بردن از سرگرمی های اوقات فراغت و توانایی رو به رو شدن با موارد اضطراری پیش بینی نشده بیان کرده است(رجبی ،1382).

انعطاف پذیری جزء لاینفک فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی می باشد. سالهاست که ثابت شده است داشتن انعطاف پذیری بالا می تواند باعث افزایش قدرت نیز شود. اما خیلی از ورزشکاران حرکات کششی را دست کم می گیرند. تمرینات انعطاف پذیری باعث کاهش آسیب دیدگی ها، افزایش قدرت و ریکاوری راحت تر می شوند. امروزه با استفاده از حرکات کششی خیلی از ناهنجاری های جسمانی و ضعف های عضلانی را بهبود می بخشند.

**انعطاف پذیری:**

انعطاف پذیری در آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی به دامنه حرکتی گفته میشود که اعضا در آن دامنه قادر به حرکت هستند (با افزایش انعطاف پذیری خطر مصدومیت کاهش می یابد) این فاکتور اجازه می دهد تا عضلات در وسیع ترین دامنه حرکتیشان حول مفصل به حرکت درآیند، این فاکتور تقریباً در تمامی ورزش ها مورد نیاز بوده و قابلیت تحرک پذیری را بالا می برد. مانند حرکات ورزش ژیمناسیک و باله.  
**انواع تمرینات انعطاف پذیری :**  
کشش ایستا  
کشش پویا  
کششPNF

**کشش پویا**  
 کشش پویا در آن از حرکت و نیروی حرکتی برای کشش عضله استفاده می شود، کشش بالستیک شامل یکسری حرکات سریع است که یک وضعیت کششی خاص تبدیل می شوند. کشش های بالستیک  سبک از بخش های ضروری گرم کردن قبل از ورزش است، کشش های بالستیکی که در برنامه گرم کردن خود انجام می دهید باید متناسب با حرکاتی باشد که در هنگام ورزش کردن می خواهید انجام دهید.  
**کشش ایستا**  
 در کشش استاتیک( غیر فعال ) عضله به اندازه­ی توانایی عضله کشیده می شود و در آن وضعیت حفظ می شود .این کشش تقریبا ایمن ترین نوع کشش است. کشش استاتیک به تدریج و با آهستگی و به وضعیت کشش تبدیل می شود و شما ممکن است وضعیت کشش را 10تا 30 ثانیه حفظ کنید .کشش های استاتیک بیشتر برای سرد کردن بعد از ورزش مناسب هستند البته شما می توانید از کشش های سبک استاتیک برای گرم کردن نیز استفاده کنید. بعد ازسرد کردن  در حالی که ماهیچه های شما هنوز گرم هستند شما می توانید با شدت بیشتری کشش انجام دهید .یک کشش خوب می تواند با آزاد کردن انقباض های خفیفی که در طول روز در عضلات ایجاد می شود بسیار آرامش بخش باشد.   
**کشش** **PNF**  
کشش PNF تسهیل عصبی عضلانی حس عمقی یا (PNF) شامل استفاده از انقباض عضلات برای دستیابی به حداکثر  آرامش عضلانی می باشد .  
**عوامل محدود کننده انعطاف پذیری**

1. استخوان سازی  
   2-  توده چربی   
   3-  پوست  
   4-  عضلات و تاندونها  
   5-  اتصال و پیوند بافتها در اطراف مفصل  
   6-  سن  
   7-  جنسیت  
   8- نوع فعالیت

چابکی یکی از عوامل بسیار ضروری برای فعالیت های بدنی ورزشکاران می باشد. چابکی در فعلیت های بدنی و ورزش و عملکردهای مختلف ورزشی متفاوت بوده است. چابکی می تواند عمومی باشد و شامل همه بدن فرد شود. گاه از چابکی موضعی صحبت به میان می آید که این نوع از چابکی در ارتباط با یک بخش از بدن خواهد بود مثل چابکی یکی از اندام های دست یا پا. از برای مثال یک والیبالیست در لحظه ای که با یک حرکت دست خوابیدن توپ در زمین جلوگیری می کند از چابکی موضعی استفاده نموده است. فاکتور چابکی در بسیاری از فعالیت های بدنی به عنوان عامل تعیین کننده موفقیت است. استارتهای سریع، توقف های ناگهانی و تغییرات سریع در مسیر حرکت می تواند نمونه ای از چابکی باشد.

**چابکی:**

قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و یا هر دوی آنها و داشتن عکس العملهای مناسب که در حداقل زمان و با مهارت، دقت، تعادل و سرعت انجام می شود را چابکی می گویند.

**عوامل موثر بر چابکی**

1. تیپ بدنی
2. سن
3. جنس
4. قد و وزن

یوسفی(1389) در پژوهشی تحت عنوان بررسی و مقایسه میزان آمادگی جسمانی و سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان ممسنی به این نتایج دست یافت که درخصوص متغیرهای استقامت قلبی تنفسی استقامت عضلات شکم و استقامت عضلات کمربند شانه ای، چابکی و انعطاف پذیری؛ میان دانش آموزان ورزشکار و دانش آموزان غیر ورزشکار، اختلاف معنی داری وجود داشت، اما در مورد دو عامل دیگر یعنی شاخص های سلامت روانی و شادکامی، این اختلاف بارز و معنی دار نبود.در پایان نتایج آمادگی جسمانی و عمومی به این شرح است که در آزمونهای استقامت قلبی – تنفسی دراز و نشست، بارفیکس، چابکی، انعطاف پذیری دانش آموزان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در وضعیت بهتر و بالاتری قرار داشتند ولی در آزمونهای شادکامی و سلامت روانی بین این دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت.

حمایت طلب(1389) در پژوهشی به بررسی و مقایسه میزان آمادگی جسمانی و سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان ممسنی پرداخت. بدین منظور آمادگی جسمانی و سلامت روانی و شادکامی 100 دانش آموز پسر مقطع متوسطه که 50 نفر آنها دانش آموز ورزشکار و 50 نفر آنها دانش آموز غیر ورزشکار بودند، با استفاده از آزمونهای دو 1200 متر، دراز و نشست، کشش بارفیکس، دو 9 × 4 متر و انعطاف پذیری و دو پرسشنامه سلامت روانی و شادکامی مورد سنجش و آزمایش قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آزمونهای استقامت قلبی، تنفسی درازنشست، بارفیکس، چابکی دانش آموزان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در وضعیت بهتر رو بالاتری قرار داشتند. ولی در آزمون های شادکامی و سلامت روان بین این دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت.

**روش پژوهش**

پژوهش حاضر از نوع روش توصیفی – همبستگی بوده که به صورت میدانی و از طریق پرسش نامه انجام گردید. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر مرودشت که در سال تحصیلی 1393-1394 تعداد آن ها 3500 نفر می باشد. با توجه به جدول مورگان تعداد نمونه اماری 280 نفر می باشد. روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای است به طوری که از بین دبیرستان های جامعه آماری(که تعداد آن ها 20دبیرستان می باشد) به صورت تصادفی 5 دبیرستان انتخاب شدند، از بین کلاس های دبیرستان های منتخب، از هر پایه 3 کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند(که مجموع کلاس های انتخاب شده 15 کلاس می شد) و مجموعه دانش آموزان آن کلاس ها که 280 نفر می باشند، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده های تحقیق به صورت میدانی از پرسشنامه استاندارد زیر استفاده شده که بین دانش آموزان توزیع و سپس جمع آوری گردید.

به منظور سنجش شادکامی در این پژوهش، از پرسشنامه شادکامی آکسفورد(1989)، استفاده گردیده است. پرسشنامه شادکامی آکسفورد که در سال 1989، توسط آرجیل، مارتین و کروسلند، برای فراهم کردن یک اندازه ی کلی از شادکامی تهیه شد و علی پورو نوربالا(1387) آن را به فارسی برگرداندند.

**داده های توصیفی:**

* **بررسی توصیفی فعالیت بدنی دانش آموزان و ابعاد آن**

جدول 1-4: بررسی میانگین و انحراف استاندارد فعالیت بدنی و ابعاد آن

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| متغیر | میانگین | انحراف استاندارد |
| فعالیت بدنی کلی | 50/8 | 7/2 |
| چابکی | 24/4 | 8/0 |
| انعطاف پذیری | 26/4 | 8/0 |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که میانگین نمرات کلی فعالیت بدنی(50/8) و در بین ابعاد بیشترین میانگین مربوط به مولفه انعطاف پذیری با میانگین(26/4) می باشد.

همچنین با توجه به نورم های آمادگی جسمانی، مورد استفاده در آموزش و پرورش شیوه نمره گذاری فاکتورها را از(0 تا 5) نمره گذاری می کنند. در این صورت نمراتی که بین(0 تا 3) در سطح پایین و نمراتی که بین(3 تا 4 ) در سطح متوسط و نمراتی که بین(4 تا 5) در سطح بالا قرار دارند.

* **بررسی توصیفی نمرات شادکامی**

**جدول 2-4: بررسی میانگین و انحراف استاندارد شادکامی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| متغیر | میانگین | انحراف استاندارد |
| شادکامی | 24/47 | 9/16 |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که میانگین نمرات شادکامی (24/47) می باشد.

همچنین با توجه به شیوه نمره گذاری (از0 تا 3) و دامنه بالا (87) و دامنه پایین نمرات (صفر) می توان متوجه شد که، میانگین نمرات افراد در شادکامی (24/47) از میانه اعداد (5/43) بیشتر شده است. لذا گروه مورد بررسی از نظر شادکامی در وضعیت بالا قرار دارند.

**یافته های استنباطی:**

**فرضیه کلی: بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

برای بررسی نتایج این فرض از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول 3-4: ضریب همبستگی بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | فعالیت بدنی | |
| ضریب همبستگی | › P |
| شادکامی | 41/0 | 0001/0 |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که ضرایب همبستگی برابر با (52/0 و 41/0) در سطح (0001/0) بدست آمده اند و از آنجا که این سطوح از مقدار قابل قبول (05/0) کمتر می باشد لذا این ضرایب معنادار شده است (01/0P< ). بنابراین بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه های تحقیق:**

**فرضیه فرعی اول: بین مولفه انعطاف پذیری با شادکامی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

برای بررسی نتایج این فرض از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول 12-4: ضریب همبستگی بین مولفه انعطاف پذیری با شادکامی دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ضریب همبستگی | › P |
| مولفه انعطاف پذیری | 394/0 | 0001/0 |
| شادکامی |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که ضریب همبستگی برابر با (394/0) در سطح (0001/0) بدست آمده است و از آنجا که این سطح از مقدار قابل قبول (05/0) کمتر می باشد لذا این ضریب معنادار شده است (01/0P< ). بنابراین بین مولفه انعطاف پذیری با شادکامی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه فرعی دوم: بین مولفه چابکی با شادکامی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

برای بررسی نتایج این فرض از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول 10-4: ضریب همبستگی بین مولفه چابکی با شادکامی دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ضریب همبستگی | › P |
| مولفه چابکی | 346/0 | 0001/0 |
| شادکامی |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که ضریب همبستگی برابر با (346/0) در سطح (0001/0) بدست آمده است و از آنجا که این سطح از مقدار قابل قبول (05/0) کمتر می باشد لذا این ضریب معنادار شده است (01/0P< ). بنابراین بین مولفه چابکی با شادکامی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه فرعی سوم: ابعاد فعالیت بدنی پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان می باشد.**

**جدول14-4: جدول مشخصه های آماری رگرسیون بین ابعاد آمادگی جسمانی با شادکامی به روش همزمان**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| متغير ملاک | متغیر پيش بين | R | ² R | F | › P | β | T | › p |
| شادکامی | چابکی | 346/0 | 12/0 | 6/28 | 0001/0 | 346/0 | 35/5 | 0001/0 |
| انعطاف پذیری | 394/0 | 15/0 | 7/38 | 0001/0 | 394/0 | 2/6 | 0001/0 |

**بحث و نتیجه گیری**

با توجه به جدول 3-4 می توان متوجه شد که بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. این بخش از یافته ها با نتایج پژوهش های بارکر(20012)، ست گوئیز و مازر،( 2006)، اسچات و همکاران(2007)، یوسفی (1389)، هم خوانی دارد. شادکامی را مجموع لذت ها، منهای درد ها و ترکیبی از حداکثر عاطفه ی مثبت به اضافه ی حداقل عاطفه ی منفی معرفی می کند. به نظر او، افرادی که در معیارهای شادمانی نمره ی بالا می آورند بیشتر افرادی شاد، خوشبین و سالم و راضی هستند؛ که زندگی را با ارزش می دانند؛ و سلامت جسمانی و روانی آنها بیشتر است، طول عمر بیشتری دارند و از نظر شغلی واجتماعی، موفقیت های بیشتری کسب می کنند(فرش[[6]](#footnote-6)، 2006).همچنین مشخص شده است که افراد شاد احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه ی مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند بیشتراحساس رضایت دارند(مایرز2،2001).

آمادگي جسماني توانايي ادامه ي فعاليت هاي روزمره بدون احساس فشار يا خستگي و نيز توانايي مقابله با وضعيت هاي اضطراري در طول زندگی باشد. اين تعريف به اين معني است كه آمادگي جسماني بر حسب ميزان فعاليت انجام شده توسط هر فرد، با ديگري تفاوت دارد. پس، مفهوم آماده بودن از نظر بدني در افراد مختلف متفاوت است. اين موضوع قابل اهميت است و بايد به خاطر سپرد كه مقدار آمادگي جسماني در هر فرد بر حسب شرايط جسماني و مقدار فعاليتي كه در روز انجام مي دهد، فرق مي كند.آمادگي جسماني، مقوله ي ماوراي زنده بودن و توانايي ادامه زندگي است. آماده بودن بدن، يعني فرد بتواند در اوقات فراغت بدون احساس خستگي به انجام فعاليت بپردازد، و نيز در انجام كار احساس خستگي، درد يا فشار نكند، و به طور كلي احساس نكند كه در مدت كوتاهي از پا در مي آيد. تمام اين ها به اين معني است كه بايد دانش آموزان از نظر بدني، چنان فعال باشند كه درباره ي خود، بدن و وزنشان احساس خوبي داشته باشند. اگر بدني آماده داشته باشند، انرژي تمام كارهايي را كه می خواهند انجام دهند را دارند. این امر خود باعث بالارفتن شادکامی افرادو دانش آموزان خواهد شد.

**منابع فارسی**

احمدی تیمور شفیعی؛ امیری، مجید و رضایی، آمنه(1389).بررسی رابطه خوشبینی با شادکامی در دانشجویان، اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، تهران.

اردستانی عباس(1390). آمادگی جسمانی، برنام هریزی محتوا و نظارت بر تألیف دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش، تهران: گویش نو، 1390 .

اسماعيل زاده، خلیل(1377). بررسي ومقايسه سطح آمادگي جسماني تيمهاي پسر دانشگاه تهران اعزام به سومين المپياد دانشجويي، پايان نامه كارشناسي ارشد، دانشكده تربيت بدني، دانشگاه تهران.

آمادگی جسمانی: شیوه زندگی، بامداد کتاب - 08 مرداد.

کهن پور محمدعلی، ملایی سمیه.(1389). آمادگی جسمانی، نوآور ،22 آبان، 1389

كشاورز و وفاييان، م .(پاييز 1386). بررسي عوامل تأثيرگذار بر ميزان شادكامي. مجله انديشه و رفتار. سال پنجم، شماره 2. صفحه51-62.

گائینی، عباسعلی و رجبی، حمید (1382). کتاب آمادگی جسمانی، انتشارات سمت ، چاپ اول ، پائیز

میر شاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت اله(1381). شادمانی وعوامل مؤثربرآن، تازه های مجله ی علوم شناختی، سال4، شماره ی 3.صفحه50-58.

Argyle, M. (1999). **Causes and correlates of happiness**. In D.Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Wellbeing: The foundations of hedonic psychology (pp. 353-373). New York:Sage.

McMahon, D.M. (2006). **Happiness**: a History, New York, Atlantic Monthly.

Mohan V, Deepa M, Farooq S, Datta M. and Deepa R. Prevalance, awareness and control of hypertension in chenna – The chennai urban rural epidemiology study. J Assoc Physicians India 2007; 55: 326-332.

1. 1 arjile-martine-low [↑](#footnote-ref-1)
2. 2 vinhone [↑](#footnote-ref-2)
3. dayner [↑](#footnote-ref-3)
4. . personality [↑](#footnote-ref-4)
5. . neuroticism [↑](#footnote-ref-5)
6. Feresh

   2myzer [↑](#footnote-ref-6)